

بإياسة توفير الصحة للجميع : المنشأ والولاية
رّف مؤسسو المنظمة "الصحة" بأنها "حالة من إكمال
سلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً. لا مجرد انعدام المرض
العجز".

أعلن دستور المنظمة أن "صحة جميع الشعوب أمر
أساسي لبلوغ السلم والأمن. وهي تعتمد على التعاون
لأكمل للأفراد والدول".



المرض النفسي ليس عاراً
معاً نغرس فيهم الأمل

وزارة الصحة
بالتعاون مع
منظمة الصحة العالمية في العراق



وزارة الصحة
بالتعاون مع
منظمة الصحة العالمية في العراق



www.emro.who.int/iraq www.mohiraq@iraq.emro.who.int للاتصال

يدعم من الصندوق الدولي لإعادة إعمار العراق للأمم المتحدة - المنحة اليابانية

المرض (الاضطراب) النفسي

■ ما المقصود بهذا المرض النفسي؟ هل هو سبة أو عيب؟

قد تأخذ الأمراض النفسية أشكالاً عدة، تماماً كما هو الحال مع الأمراض الجسدية لكنها مازالت موضع الخجل أو الإحراج من الإصابة بها ويساء فهمها من قبل الكثير وهذا الإحراج يمكن أن يتلاشى بالتعرف عليها بشكل أوسع.

فإذا كنت - أو أي شخص آخر تعرفه- مصاباً بمرض نفسي فهناك خبر جيد هو: يمكن معالجة كل الأمراض النفسية دون استثناء.

فكما أنه لا يمكن تسمية الشخص المصاب بكسر في عظامه بأنه مكسور أو المصاب بالسرطان بأنه سرطاني فإنه لا يمكن تسمية الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية بأنهم مضطربون نفسياً فهم يعانون من مرض نفسي قابل للعلاج كالآخرين، إلا أن وصف المريض النفسي بأوصاف مثل:

المكتئب، الفصامي، الهوسي،

أو المضغوط الحركة يجعله متألماً حقاً هل من المنصف

تعريف شخص ما بالمرض الذي يحمله؟

التسميات السلبية قد تؤدي إلى السبة (العيب) وهذه السبة بطبيعة الحال قد تؤدي إلى التمييز. الكل يعرف الأسباب التي تجعل التمييز بين الناس لأسباب عرقية أو دينية أو ثقافية أو مظهرية أمراً خاطئاً وكذلك الأمر بالنسبة للأمراض النفسية، وعنونة الناس تحت اسم هذه الأمراض. إن الناس بالغالب يجهلون مدى تعرض الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية للتمييز ومع أن هذا التمييز غير واضح ومعلن فإنه موجود ومؤلم للمرضى.

■ مدى شيوع الإصابة بالمرض النفسي؟

الإصابة بالمرض النفسي أمر شائع وإن حوالي خمس سكان العالم يعانون من اضطرابات نفسية و العراق ليس مستثناً من هذا الأمر إذ يقدر مجموع العراقيين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية فيه بحوالي الثلاثة ملايين شخص على الأقل.

هل تعلم أن هناك علاج فعال لكل أنواع الاضطرابات النفسية إذ يمكن علاج أولئك الذين ابتعدوا عن الواقع بشكل مؤقت والعودة بهم إلى العمل ليكونوا أفراداً فعالين في المجتمع؟

وهل تعلم أن الخجل من الاضطراب النفسي يمنع المصابين من الحصول على المساعدة والعلاج فالتشخيص المبكر والمناسب يمكن

أن يكون الطريقة المثلى لمنع المرض من التفاقم؟ إن الكثير من الأشخاص لا يبحثون عن مثل هذه الخدمات لأنهم لا يرغبون بأن يطلق عليهم تسمية "مريض نفسي" أو "مجنون".

هل تعلم أن الخجل من المرض النفسي يمنع الأشخاص من الحصول على وظائف جيدة والتقدم في مكان العمل؟ فبعض أصحاب العمل يترددون في توظيف الأشخاص المصابين بأمراض نفسية.

هل تعلم أن الخجل من المرض النفسي قد يؤدي إلى الخوف و انعدام الثقة، والعنف ضد الأشخاص المصابين بأمراض نفسية وعوائلهم.

هل تعلم أن الخجل من المرض النفسي يمكن أن يقود إلى جفاء الأهل والأصدقاء لذويهم من المصابين بأمراض نفسية.

هل تعلم أن الخجل من المرض النفسي قد يمنع الناس من الوصول إلى خدمات الصحة النفسية اللازمة؟

■ ما الذي يجب فعله للمريض النفسي؛

استخدم اللغة اللائقة عند التحدث معه.

ركز على أن تشير للقدرات الإيجابية وليس العجز السلبي عند المريض النفسي.

صحح وجهة نظر الآخرين لمفهوم السبب أو العيب من المرض النفسي.

قبول الأشخاص المصابين بأمراض نفسية في المدارس، إعطائهم وظائف اعتيادية، وإدخالهم إلى المستشفيات العامة عند الحاجة إذ ليس هناك حاجة لإبقائهم في المستشفيات النفسية لفترات طويلة.

■ ما يتعين على الآخرين عدم فعله تجاه المريض النفسي؛

1. **يجب عدم** حرمانهم من المدارس أو العمل أو الدعم العائلي
2. **يجب عدم** استخدام التعابير العمومية كمعوق أو "مجنون" إذ يجب تجنب تسمية الناس بإصابتهم، فبدلاً من القول "إنها مجنونة" نقول "مصابة بمرض نفسي"
3. **يجب عدم** استخدام تعابير مثل مجنون، غير عاقل، مكتئب، مهووس، أو بطيء الحركة.
4. **علينا التوقف** عن استثنائهم، بل العمل على النظر إليهم و التعامل معهم أسوياء كالآخرين.



سياسة توفير الصحة للجميع : المنشأ والولاية
عرّف مؤسسو المنظمة "الصحة" بأنها "حالة من إكمال
السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً . لا مجرد انعدام المرض
أو العجز".

وأعلن دستور المنظمة أن "صحة جميع الشعوب أمر
أساسي لبلوغ السلم والأمن . وهي تعتمد على التعاون
الأكمل للأفراد والدول".

وزارة الصحة
بالتعاون مع
منظمة الصحة العالمية في العراق



للاتصال wriraq@irq.emro.who.int www.emro.who.int/iraq www.mohiraq.org

بدعم من الصندوق الدولي لإعادة إعمار العراق للأمم المتحدة - المنحة اليابانية